



خانه تکانی ذهن در هفت روز

یکی از آداب و رسوم زیبای فرهنگ ایرانی در آغاز سال نو، خانه تکانی است. ایرانیان، قبل از آمدن فصل بهار، فضای زندگی خود را آراسته می کنند و به استقبال بهار می نشینند. انسان ها در محیط های آراسته، بهتر فکر می کنند و لحظه های زیباتری را برای خود و اطرافیان شان ایجاد می کنند، اما یک ویژگی برتری که در انسان های موفق وجود دارد، این است که هر از گاهی به بهانه ای، ذهن خویش را نیز خانه تکانی می کنند و با یک ساماندهی منسجم، فکرهای شان را نظم می دهند. آنان خانه تکانی ذهن را به عنوان یکی از اساسی ترین مؤلفه های پیشرفت و ترقی می دانند. چه خوب است هر ایرانی، قبل از شروع سال جدید، فقط هفت روز را برای آراستگی ذهن خود اختصاص دهد و تا انتهای سال، با یک ذهن پویا و خلاق، زندگی خود را تدبیر نماید و در این هفت روز، با پاک کردن هفت باور منفی و ایجاد هفت باور مثبت، فضای ذهن خود را برای یک سال، پر از زیبایی و نشاط نماید و از زندگی خود لذت ببرد.

را بیرون بریزد و خاطره هایی که باعث آزرده گی اش می شود را از ذهنش، پاک نماید. البته عبرت گرفتن از گذشته، از ضروریت هاست اما قرار نیست ما همیشه در گذشته بمانیم.

بنابراین، از اولین اقدام ها در خانه تکانی ذهن، این است که فکرهایی را که همواره با خود داریم، بر روی یک برگه کاغذ بنویسیم و فکرها و خاطره های منفی ذهن مان را پاک سازی نماییم تا بتوانیم با آرامشی عمیق در مسیر زندگی حرکت نماییم.

اقدام های لازم برای خانه تکانی ذهن:

اقدام روز اول: انباری ذهن مان را بیرون بریزیم

انسان ها به طور معمول، با مجموعه ای از خاطره ها و اتفاق های گذشته، زندگی می کنند و انسان هایی که فقط در گذشته، متوقف می مانند، نمی توانند در زندگی، موفق باشند. افراد موفق از رویدادهای گذشته، فقط پیام های مثبت می گیرند و بر مبنای تجربه هایی که به دست می آورند، زندگی خود را پیش می برند. گاهی لازم است انسان، انباری ذهن خود

اقدام روز دوم: دکوراسیون فکری مان را زیبا کنیم

پس از این که در روز اول، منفی‌های ذهن مان را پاک کردیم، اکنون فرصت ایجاد بستری برای رشد فکری جدید می‌باشد که بر مبنای آن، چیدمان ذهن مان را طراحی کنیم. انسان‌های موفق، هر لحظه به دنبال فکری نو و جدید می‌گردند و با فکری بزرگ، اتفاق‌های بسیار زیبایی در زندگی‌شان ایجاد می‌شود. هر قدر ما به پرندگی اندیشه‌مان، فرصت پرواز دهیم، فکری مان، بهتر رشد می‌کند. پس در خلق فکری جدید، حساسیت به خرج ندهیم و تا می‌توانیم ذهن مان را پر از تخیل و خلاقیت‌های جدید نماییم. از خنده‌ها و تمسخرهای دیگران هم ترسیم و یادمان باشد اولین بار خیلی‌ها به تخیل‌های مخترعان بزرگ جهان، خندیدند.

بنابراین، روز دوم، روز ساماندهی فکری مان و نو و جدید برای خلق یک سال و یا شاید یک عمر، زیبایی و آرامش می‌باشد.

اقدام روز سوم: شیشه‌های پنجره‌ی نگاه مان را تمیز کنیم

در روز سوم، شیشه‌های پنجره‌ی نگاه مان را تمیز می‌کنیم و با خود عهد می‌بندیم که پس از تمیز کردن شیشه‌ی نگاه مان، هرگز نگذاریم که غبار آلود شود. انسان‌هایی که به زندگی، با نگاهی زیبا می‌نگرند، در آرامشی زیبا به سر می‌برند. آنان همیشه به داشته‌های شان فکر می‌کنند و کمتر از نداشته‌های شان حرف می‌زنند و اگر افرادی هم بخواهند شیشه‌ی نگاه آنان را تیره کنند، با عزمی پولادین، مانع این کار می‌شوند. آنان برای همه‌ی انسان‌ها، موفقیت‌ها و خوبی‌ها را می‌خواهند و در راه رسیدن به پیشرفت، همگان را کمک می‌کنند و آن‌گاه، خود نیز در اوج اقتدار و قدرت قرار می‌گیرند. نگاه زیبا، اندیشه‌های زیبا را ایجاد می‌کند و اندیشه‌های زیبا، اقدام‌های زیبا را منجر می‌شود. تا می‌توانیم همه‌ی اتفاق‌های زندگی را با تدبیر لازم، زیبا برداشت نماییم و برای خلق زیبایی‌ها، مثبت‌نگر باشیم.

اقدام روز چهارم: لوستری عشق مان را شفاف کنیم

روز چهارم، روز تمرین عشق ورزیدن است. با خود عهد می‌بندیم تا می‌توانیم با خلوص به هم‌نوعان مان عشق بورزیم و لوستری عشق مان را شفاف کنیم. دوست داشتن، باعث رشد انسان می‌شود و انسان را به خدای نزدیک‌تر می‌کند. اگر تاکنون به پدر و مادرمان، کم‌لطفی کرده‌ایم و یا قدر همسرمان را آن‌طور که شایسته بوده، نمی‌دانستیم، تلاش می‌کنیم با محبتی صادقانه، گذشته را جبران نماییم. البته یادمان باشد که ارتباط عاشقانه با خدای مهربان، بهترین و زیباترین معاشقه است که انسان را به سرمنزل مقصود می‌رساند. پس در عین اطاعت از خالق عشق و محبت، در چهارچوب یک نظام ارزشی، به دیگران محبت می‌ورزیم و همگان را دوست می‌داریم.

اقدام روز پنجم: لکه‌های منفی ذهن مان را بشوییم

در روز پنجم می‌گردیم تا لکه‌های منفی ذهن مان را پیدا کنیم و آن‌ها را از صفحه‌ی ذهن مان بشوییم. خیلی از عادت‌های منفی در دوران عمر، در

ذهن ما عادی و طبیعی شده است. انسان‌هایی که به دنبال تغییر و جهش در زندگی می‌باشند، می‌بایست عادت‌های منفی خود را پیدا کنند و آن‌ها را از بین ببرند و عادت‌های مثبت را جایگزین آن‌ها نمایند. اگر احساس می‌کنیم عادت به پرخواهی کرده‌ایم، باید این عادت منفی را از بین ببریم و یا اگر هر روز، کارهای مهم را به روزهای آینده، موکول می‌کنیم، می‌بایست این عادت تنبلی را شناسایی و به جای آن، پویایی و تحرک را جایگزین نماییم. انسان‌های ناموفق، عادت‌های منفی و انسان‌های موفق، عادت‌های مثبت بسیار زیادی در ذهن شان، نهادینه شده است.

اقدام روز ششم: اتاق ذهن مان را نقاشی کنیم

اکنون نوبت آن رسیده که با رنگ‌های بسیار زیبا و دلنشین، یک تصویر بسیار زیبا از آینده در ذهن مان نقاشی کنیم. انسان‌هایی که تصویر رنگی و شفافی از آینده در ذهن خویش ترسیم می‌کنند، با انرژی دوچندان به سمت آن حرکت می‌کنند. تصویرسازی، نقش بسیار زیادی در موفقیت انسان‌ها دارد. بیش‌تر دانشمندان بزرگ جهان، دارای قوه‌ی تخیل بسیار قوی بوده‌اند و با آن تصویر به دستاوردهای بزرگی رسیده‌اند. پس ما هم با نگرشی مثبت، آینده‌ای بسیار زیبا را در ذهن مان طراحی و برای رسیدن به آن، تلاش می‌کنیم. مطمئن باشیم که به خواسته‌های مان می‌رسیم فقط می‌بایست خواسته‌های مان شفاف و روشن باشد. یادمان باشد که هر روز، تصویر رسیدن به هدف‌های مان را در ذهن خود مجسم کنیم و برای رسیدن به آن‌ها، لحظه‌ای درنگ نکنیم.

اقدام روز هفتم: گرد و غبارهای دل مان را با دستمال مرطوب

گذشت، پاک کنیم

در روز آخر، سعی می‌کنیم هر فردی که در حق ما بدی و یا ظلمی کرده را ببخشیم. با بخشش، آرامش می‌یابیم و باعث می‌شود با روحیه‌ای مثبت، هدف‌های زندگی مان را پی‌گیری نماییم. انسان‌هایی که راحت می‌بخشند، خداوند در مقابل شان، فرصت‌های بیش‌تری برای رشد و پویایی قرار می‌دهد. افراد باگذشت، انسان‌های محبوبی هستند و همه، آنان را از صمیم قلب، دوست می‌دارند اما برعکس، افرادی که به‌طور دائم، کینه‌ی دیگران را در دل دارند، بیش‌تر در استرس و اضطراب می‌باشند و نمی‌توانند در زندگی، خوب فکر کنند، بنابراین با اندیشه‌های منفی، فقط دچار تشویش و نگرانی می‌شوند. پس همه‌ی تلاش مان در این روز، این است که گرد و غبارهای دل مان را با دستمال مرطوب گذشت، پاک کنیم و کینه‌ی فردی را در دل، نگه‌نداریم.

سال بسیار زیبایی را برای شما آرزو می‌کنم.

